

【ラン競技説明】

■年齢区分と競技距離

<12歳以上>

1)16歳以上：ラン 5000m

2)16~19歳：ラン 3000m

注)16歳以上の選手は、ラン 3,000m か 5,000m(3,000m 通過タイム計測)を選択可。

3)12~15歳：ラン 1500m

*上記は、当該年12月31日現在の年齢に基づく。

<小学生>

1)小学5~6年生：ラン 1000m

2)小学3~4年生：ラン 800m

3)小学1~2年生：ラン 400m

*上記は、認定記録会当日の学年に基づく。

*当該年4月より中学生になる小学6年生は、12~15歳区分に参加可。

■ゼッケンについて

- ・グラウンドにて、ゼッケン、安全ピン4本を配布いたします。
- ・胸の位置につけてください。
- ・ラン測定後に、ゼッケン、安全ピン4本の返却をお願いいたします。

■ランシューズについて

- ・長距離用スパイクの使用許可

■スタンディングスタートについて

- 1)ラインに足がついていないことを確認。『位置について』の掛声で、静止状態とする。
- 2)短い笛の合図『ピッ』で、スタート合図とする。

■ウォーミングアップ・ダウンコース

常時、レースレーン以外で、ウォームアップとクールダウンができます。

*スタート時は、出来るだけ控えてください。

■周回の確認

- ・選手の自主的確認とする。
- ・周回観察員は、先頭の選手に合わせ周回数を提示、さらに最終周回に入る前後10mで、最終ラップの合図(鐘、他)を送る。

■スタート位置、招集場所

